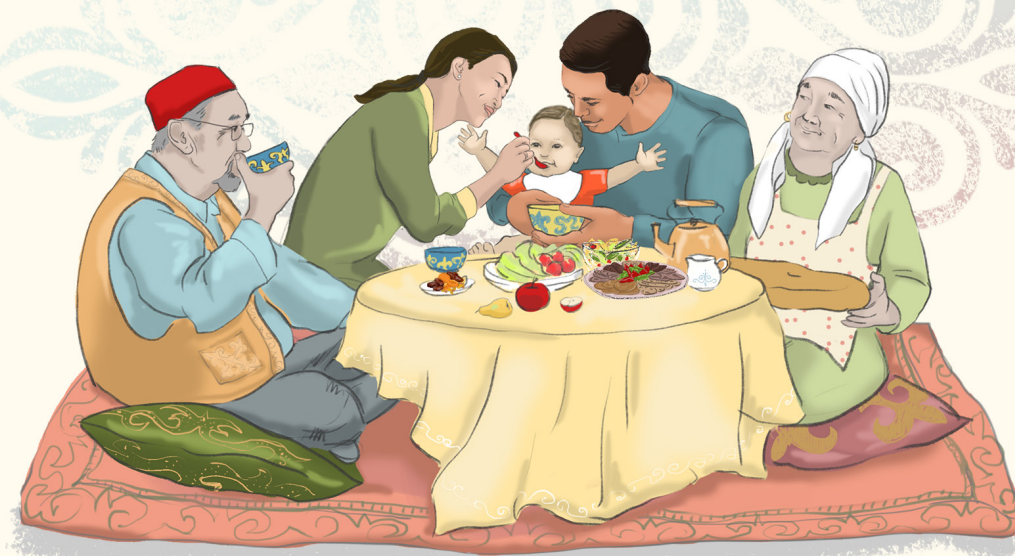


РЕЦЕПТУРНАЯ КНИГА

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для родителей по питанию детей

6 месяцев - 2 года



Рецептурная книга. Практическое пособие для родителей по питанию детей 6 месяцев – 2 года.

Рецептурная книга и пособие для родителей содержит рекомендации по практике кормления здоровых младенцев первого года жизни и детей от 1 года до 2 лет. В книгу включены темы выбора пищевых продуктов, кулинарных рецептов приготовления и правил, предъявляемых к процессу кормления детей раннего возраста. Изложенная информация, основана на современных научно обоснованных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения по правильному питанию детей, адаптированных к условиям и культурным традициям населения Республики Казахстан.

Автор пособия: Абуова Гаукар, доктор медицинских наук, профессор медицины, педиатр, международный консультант по питанию и развитию детей раннего возраста.



Пособие подготовлено по заданию Национального центра общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан при содействии Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане. Взгляды, выраженные в данной публикации, принадлежат автору и необязательно отражают официальную точку зрения Представительства ЮНИСЕФ в Казахстане.

Обозначения, используемые в настоящем издании, и изложение материала не подразумевают выражения со стороны ЮНИСЕФ какого бы то ни было мнения в отношении правового статуса детей в Казахстане, той или иной страны или территории, или ее органов власти, или делимитации ее границ.

Издание распространяется бесплатно. При перепечатке, цитировании и ином использовании информации ссылка на данную публикацию обязательна.

РЕЦЕПТУРНАЯ КНИГА



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для родителей по питанию детей

6 месяцев - 2 года

Нур-Султан, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (0 – 24 месяца).....	6
Грудное вскармливание.....	6
Прикорм.....	10
Активное кормление.....	18
2. ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА, ВЫБОР ПРОДУКТОВ И ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.....	20
3. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА С АНЕМИЕЙ И ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	29
1. Предложения по составлению рациона питания ребенка первого года жизни.....	29
2. Кулинарные рецепты приготовления прикорма.....	32



ВВЕДЕНИЕ

Правильное питание является неперенным условием сохранения здоровья и гармоничного развития детей.

Питание особенно важно в раннем возрасте в силу интенсивного роста ребенка в этот период и необходимости адекватного восполнения потребностей растущего организма в энергии и питательных веществах. Именно в этот период дети наиболее уязвимы, и любые нарушения питания ограничивают их возможности полноценного физического роста и умственного развития, а также приводят к снижению их сопротивляемости к инфекциям. Поэтому такие дети чаще болеют простудными, диарейными (понос) заболеваниями и у них выявляется анемия. В последующие годы жизни ребенка потери здоровья и развития полностью не восполняются даже при условии обеспечения в дальнейшем полноценного питания и ухода.

В Республике Казахстан основными проблемами питания детей первых двух лет жизни являются позднее начало прикорма и задержка введения таких ценных продуктов, как мясо, рыба, печень, бобовые, а также однообразный рацион питания по ассортименту пищевых продуктов, использование нерекомендованных для данного возраста соли, чая, сахара и различных сладостей. Распространённой пищей детей раннего возраста в стране являются картофельное пюре, молочные каши, молоко, сладкий йогурт, творог, яблоки, бананы и различные сладости. Одной из причин такой практики являются ограниченный доступ населения к информации об особенностях кормления детей и отсутствие практических советов приготовления пищи для младенцев, рецептов детской кухни. В этой связи, данная книга разработана в качестве пособия для родителей на основе рекомендаций ВОЗ, адаптированных к условиям и местным традициям населения Республики Казахстан.



1. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (0–24 МЕСЯЦА)

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

На сегодняшний день единственным правильным методом питания младенцев является *исключительно грудное вскармливание* на протяжении шести месяцев. Далее обязательно своевременное введение прикорма и продолжение грудного вскармливания до двух лет и более. Грудное молоко и предшествующее ему молочиво имеют особенности регулирования правильного пищеварения и обмена веществ, которые помогают плавному переходу ребенка к не зависимой от матери жизни. Этому способствует идеальный состав – все необходимые питательные вещества, гормоны и т.д.

После шести месяцев в состав пищи должны входить и другие, помимо молока, компоненты питания. Соответственно, в питании детей первых двух лет жизни необходимо выделить три периода жизни (0 – 6 месяцев, 6 – 12 месяцев, 1 – 2 года), для которых существуют различные рекомендации по разделению времени грудного вскармливания и пищи для прикорма. Данные рекомендации разработаны на основе научных расчетов потребностей ребенка в необходимых питательных веществах. Со взрослением должен увеличиваться и прикорм, вытесняя постепенно из рациона молоко. Данный переход очень важен, так как оба вида имеют необходимый набор питательных веществ, и они никак не должны вытеснять или сокращаться за счет друг друга.



Идеальной практикой кормления ребенка является следующее:

- **0 – 6 месяцев:** исключительно грудное вскармливание 8-10 раз в сутки по требованию ребенка днем и ночью так часто и долго, как он хочет;
- **6–12 месяцев:** грудное вскармливание по требованию ребенка 5-6 раз в сутки и три основных приема пищи для прикорма;
- **1 –2 года:** три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два промежуточных кормления-перекуса (второй завтрак и полдник), продолжая грудное вскармливание.

Сроки и правила введения прикорма ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании, не отличаются от ребенка на грудном вскармливании.



При грудном вскармливании необходимо соблюдать правила приложения и прикладывания к груди младенца.

Правильное положение:

- голова и тело ребенка находятся на одной прямой линии;
- лицо ребенка обращено к груди матери, нос - напротив соска;
- тело ребенка прижато к телу матери;
- мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову.

Правильное прикладывание к груди:

- подбородок ребенка касается груди матери;
- рот ребенка широко раскрыт;
- нижняя губа вывернута, язык опущен;
- большая часть ареолы видна сверху рта, а не снизу;
- ребенок делает глубокие сосательные движения (сосет интенсивно).

Боль при кормлении – одна из причин неправильного прикладывания к груди, что может привести к появлению трещин и их инфицированию. Во избежание болезненных ощущений матери могут щадить себя, не давая ребенку полностью опорожнить молочную железу. Это приводит к тому, что молоко застаивается, развиваются воспалительные процессы. При появлении боли и трещин в сосках необходимо обратиться к медицинскому работнику за помощью.

От частоты кормления зависят количество выработки дальнейшего грудного молока. Если кормить нет возможности (мать работает или вынуждена отлучаться от ребенка), необходимо сцеживать молоко и хранить в чистой посуде.





ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА

Хранение:

- в холодильнике – около 72 часов при температуре 4-5 С°;
- в морозильнике – около 4 месяцев при температуре (-) 18-20 С°.

Разогревание:

- замороженное молоко должно оттаять при комнатной температуре, нельзя подогревать его на плите;
- оттаявшее молоко нельзя снова замораживать, но его можно хранить в холодильнике в течение 48 часов;
- если нужно, чтобы молоко быстро оттаяло, поместите емкость с ним в теплую воду;
- нельзя разогревать грудное молоко в микроволновой печи.



Нарушение прикладывания, помимо снижения выделяемого молока и образования трещин, приводит к ограничению общения и эмоционального контакта матери с ребенком. Прибавка в весе ребенка 500 граммов при ежемесячном взвешивании или 125 граммов за неделю говорит о достаточном количестве грудного молока в питании и не нуждается в коррекции.

Маловесные новорожденные, выписанные из родильного отделения, должны быть обязательно на грудном вскармливании, так как грудное молоко является идеальным питанием и защитой от инфекций. Надо строго следить за правильным положением и прикладыванием к груди таких детей. Маловесного младенца необходимо кормить как можно чаще, не менее восьми раз в сутки. Такого ребенка необходимо держать у груди продолжительное время, позволяя удлинять паузы между сосанием. Для кормления маловесных детей рекомендуется сцеживать переднее молоко в течение первых двух минут и использовать заднее молоко, отличающееся большим содержанием жизненно необходимых жирных кислот и защитных белков (иммуноглобулинов).

ПРИКОРМ

Несмотря на то что грудное молоко остается основной пищей в рационе ребенка, начиная с шести месяцев для полного обеспечения организма энергией и питательными веществами нужна дополнительная пища, которая называется прикормом. Поэтому с этого периода вводится прикорм.

Переходный (транзиторный) период ввода пищи для прикорма. Период введения прикорма – это время, когда наряду с грудным молоком ребенку дают другую пищу и жидкости. Так как ребенок впервые знакомится с новой по вкусу и консистенции пищей, стоит начинать с маленьких порций, по одной чайной ложке, и давать продукты, привычные для нашего региона, – картофельное пюре или перетертую кашу. Необходимо, чтобы еда была мягкой, тщательно размятой или перетертой, без крупинок, до консистенции пюре. В приложении N°1 данного

пособия даны подробные рекомендации по выбору продуктов и частоте кормления, а также перечень продуктов, которых необходимо избегать в данном возрастном периоде.

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД:

1. Вводить пищу постепенно, начиная с чайной ложечки, постепенно увеличивая объем, ориентируясь на ребенка и его интерес к новой пище
2. Давать **однокомпонентную, однородную, умеренной густоты** (ложка быстро тонет) пищу для прикорма из типичных для данной местности продуктов.
3. В этот период необходимо давать пищу до кормления грудью, постепенно заменяя полностью одно кормление грудью прикормом.

Время для введения прикорма выбирается наиболее подходящее, когда ребенок наиболее расположен или голоден и мать может больше времени уделить ребенку. Предпочтительной является первая половина дня.

Любой прикорм должен вводиться медленно, с чайной ложечки, постепенно увеличивая количество сначала до 2-3 ложечек и доводя до полного объема одного приема прикорма. В период ввода для предупреждения снижения выработки грудного молока прикорм лучше *вводить до прикладывания* к груди.

Прикорм начинают вводить с круп, овощей и фруктов, а затем дают мясо, яйца, рыбу (см. приложение №1 по составлению рациона ребенка). Надо избегать растягивания периода введения различных групп продуктов для прикорма. Начинают давать прикорм с овощного пюре или каш, при этом *через 5-6 дней* после первой пищи можно менять крупы и овощи. Ребенку необходима разнообразная пища для получения всех важных питательных веществ.



Как правило, в течение одного-двух месяцев со времени первого ввода прикорма ребенок получает уже все три группы продуктов, из которых формируются три прикорма дополнительно к шести кормлениям грудью. Мясо вводят, когда в рационе питания ребенка имеются разнообразные крупы, овощи, бобовые.

Таким образом, по мере ввода одно грудное кормление заменяется прикормом, затем следующее, и к восьми месяцам ребенок должен получать три приема прикорма дополнительно к шестиразовому грудному вскармливанию в течение суток. Каждый прикорм – завтрак, обед и ужин – должен состоять из различных групп продуктов.

Правильным прикормом считаются многокомпонентные блюда, состоящие из групп продуктов: крупы, включая бобовые (фасоль, горох, чечевица); овощи и фрукты; мясо, рыба, печень и яйца. Полноценность рациона питания ребенка за счет разнообразия прикорма достигается использованием как минимум 2–3 из вышеперечисленных групп продуктов на один прием пищи. Чем разнообразнее прикорм, тем лучше. При этом не надо стараться постоянно кормить ребенка перетертой пищей, это впоследствии затруднит переход ребенка к тому, что ест семья. Только в период ввода прикорма нужно давать однородную пищу, то есть в виде пюре. Далее пищу разминают до мелких крупинок, затем до более крупных, и приблизительно с девяти месяцев большую часть пищи для прикорма можно мелко нарезать острым ножом.

По мере роста ребенка избегайте давать только протертую пищу

6 месяцев

протертое
до пюре

7 месяцев

маленькие
крупинки

8 месяцев

большие
крупинки

9 месяцев и старше

мелко-мелко
нарезанные кусочки



На потребление детьми прикорма влияют как вкус и аромат, так внешний вид и консистенция еды. При введении нужно не настаивать, а ненавязчиво приучать к разной пище. Отказ ребенка попробовать новый продукт не значит, что он откажет, если предложить его в другой подаче через некоторое время. Ученые считают, что иногда надо от 10 до 15 раз пробовать новую пищу, чтобы ее принять.

СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Способность потреблять твердую пищу требует определенного уровня зрелости органов и систем организма ребенка и координации своего тела. Начиная с шести месяцев ребенок может сидеть при поддержке взрослых, принимать с ложки пищу, может передвигать (пытаться перемешивать) языком пищу в ротовой полости.

В этот период функциональная развитость пищеварительной и почечной систем организма младенца готова принимать отличную от грудного молока твердую пищу. Соответственно, оптимальным сроком начала введения прикорма считают шесть месяцев, когда грудное молоко не может покрыть все потребности растущего организма в питательных веществах.

И именно в этот период ребенок физиологически подготовлен к приему другой, кроме грудного молока, пищи. Своевременное введение прикорма способствует укреплению здоровья, физическому и умственному развитию, а также предотвращает задержку роста (низкорослость) и развитие анемии у ребенка. Как раннее, так и позднее введение прикорма имеет свои недостатки:



слишком раннее начало:

- грудное молоко может оказаться вытесненным, что приведет к снижению выработки молока у матери;
- увеличивается риск аллергических заболеваний вследствие незрелости кишечника;
- грудные дети восприимчивы к воздействию микробных возбудителей, которые могут присутствовать в пище или воде, и это увеличивает опасность кишечных заболеваний (понос);
- в этом возрасте в качестве прикорма часто используют жидкие каши или пюре, имеющие более низкую питательную ценность, чем грудное молоко, соответственно, ребенок недополучит необходимые питательные вещества;
- к матери быстрее возвращается фертильность, и возрастает риск новой беременности.

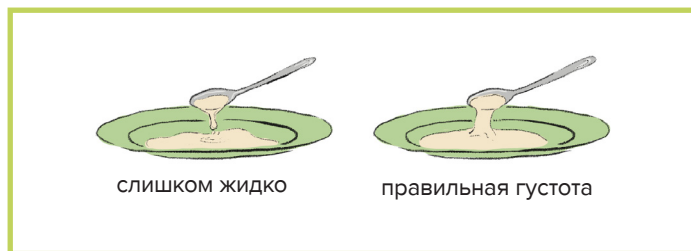
слишком позднее начало (позже 180 дней):

- задержка роста и развития ребенка в результате недостаточного поступления энергии и питательных веществ с грудным молоком;
- возрастание риска частых простуд и поноса вследствие длительного недостаточного поступления важных пищевых элементов, таких как витамины, железо, цинк;
- увеличение риска развития анемии и низкорослости, которые становятся очевидными с возрастом ребенка вследствие некачественного питания – скрытого голода, когда не удовлетворяются все потребности растущего организма.



КРАТНОСТЬ, КОЛИЧЕСТВО И ГУСТОТА ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА

Каждый прикорм грудного ребенка должен быть достаточным по своей энергетической (сытность) и нутриентной (питательность) ценности. Первая достигается приемом пищи, адекватной возрастной потребности по объему и консистенции (густота), вторая – разнообразием используемых пищевых продуктов. Прикорм должен быть достаточно густым, но таким, чтобы ребенок мог принимать с ложки. Густота определяется ложкой, опущенной в приготовленный прикорм. Правильной считается пища, где ложка медленно тонет, а не стоит или быстро тонет.



В первый год жизни ребенка необходимо, чтобы каждый прием пищи был достаточно густым и калорийным, так как даже при чувстве насыщения ребенок может недополучить нужное количество энергии и питательных веществ. В этой связи детям до одного года *не рекомендуются вообще бульоны и супы*. Даже если суп густой или пюре, в котором ложка быстро тонет, так как их калорийность не достигнет рекомендуемого значения.

Рекомендуемая энергетическая плотность каждого прикорма должна быть *не менее 1,0–1,2 ккал на один грамм/мл пищи или 100–120 ккал на 100 грамм/мл*. В разделе кулинарных рецептов данного пособия указаны кулинарные рецепты для приготовления прикорма с указанием их энергетической плотности.



С целью увеличения калорийности в густую пищу для прикорма нужно добавлять одну чайную ложку растительного/оливкового или сливочного масла на каждый прикорм.

Согласно рекомендациям ВОЗ, до восьми месяцев нужно ввести 2-3 основных приема прикорма, а с 8 до 12 месяцев дети дополнительно к грудному вскармливанию не менее шести раз в течение суток обязательно должны получать завтрак, обед и ужин.

Далее по мере роста ребенка рекомендовано ввести два легких перекуса. Особенно важно вводить пятиразовый прикорм детям на искусственном вскармливании. После года и старше сохраняется пятиразовое кормление – три основных приема пищи и два перекуса (второй завтрак, полдник).

	от 6 до 12 месяцев	от 12 месяцев до 2 лет	2 года и старше
на грудном вскармливании	3 прикорма	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса
на искусственном вскармливании	3 прикорма + 2 перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса

У ребенка должна быть своя чашка для кормления. Родители или лицо, ухаживающее за ребенком, должно знать объем этой чашки, чтобы быть уверенным, что ребенок съедает достаточное количество пищи за один прием.



Количество пищи для прикорма за один прием ребенка на грудном вскармливании	
6 – 7 месяцев	10 столовых ложек (150 мл)
8 – 10 месяцев	12 столовых ложек (180 мл)
11 – 12 месяцев	15 столовых ложек (225 мл)
1 – 2 года	17–20 столовых ложек или 1,5 стакана (250–300 мл)
2 года и старше	350 мл (2 полных стакана)

Искусственное вскармливание: 8 – 12 месяцев (225 мл); 12 – 24 месяца (250-300 мл)

ПРИМЕРЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕКУСОВ:

- бутерброд с маслом, сыром, отварным мясом (котлетой) или яйцом;
- пирожки или пироги с различной начинкой (овощной, фруктовой, мясной, творожной или их комбинация);
- творог с фруктами и сметаной, свежие фрукты, свежие или отварные овощи;
- жидкость – компот, кисель, морс (без сахара), кефир, несладкий йогурт, шубат.



АКТИВНОЕ КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Правильная и активная стимуляция ребенка в процессе кормления является обязательной для детского развития, по данным проведенным научных исследований. Такое кормление помогает ребенку доесть то, от чего он изначально отказывался. Но при этом необходимо правильно распознавать сигналы и факт того, что ребенок сыт. В качестве критерия того, что порция достаточна, служит тот факт, что ребенок не проявляет больше признаков голода и теряет интерес к пище даже тогда, когда его уговаривают съесть еще чуть-чуть.

Используя активное кормление и реагируя на ответную реакцию ребенка, мама учится распознавать правильно сигналы ребенка и адекватно реагировать на них. В процессе активного кормления, превращая процесс в игру и общаясь с ребенком, мать становится опытнее и правильно интерпретирует потом признаки голода, потребности ребенка в игре и общении, различные его эмоциональные изменения, тем самым способствуя его психомоторному, эмоциональному и социальному развитию.

Все, что закладывается в ребенке в первые два года жизни, впоследствии формирует его как личность и определяет вкусовые предпочтения. Все, что упущено в ранний период жизни ребенка, очень трудно восполнить потом. Необходимо проявлять как можно больше любви, заботы и терпения к ребенку. Нужно помнить, что время кормления, купания и укладывания спать – это дополнительная возможность общения матери с ребенком, что хорошо сказывается на его развитии и формирующейся психике.

Для развития навыков самостоятельного приема пищи нужно поощрять его инициативу пользоваться ложкой или чашкой. Сидя за семейным столом, подражая другим, ребенок ощущает себя частью семьи, это тоже уроки развития.



При этом родители должны знать основные правила первой помощи и всегда быть рядом, не оставляя ребенка без внимания. Нужно помнить, что до трех лет любые маленькие, гладкие и круглые предметы и цельные виды пищи вроде леденцов или орешек представляют особую опасность для ребенка. Необходимо также использовать в кормлении ребенка только круто сваренный желток куриного яйца, а белок лучше мелко порезать и перетереть или использовать в пищу только после года. Детям до трех лет не дают мягкие сорта сыра, зефир.

ПРАВИЛА АКТИВНОГО КОРМЛЕНИЯ

1. Уметь распознавать сигналы ребенка и адекватно реагировать на них.
2. Стимулировать и активно поощрять ребенка есть. Проявлять как можно больше любви, заботы и терпения.
3. Общаться с ребенком во время кормления.
4. Не оставлять ребенка без внимания во время приема пищи.

В возрасте 8 – 12 месяцев ребенку дают в руки кусочки хлеба, мягких зрелых фруктов или отварного овоща, для самостоятельной еды в качестве пищи и дополнительного стимула развития навыков ребенка. Не забывайте также контролировать ребенка и не оставляйте без внимания в данном процессе.



2. ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА, ВЫБОР ПРОДУКТОВ И ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Прикорм для детей должен быть приготовлен с учетом особенностей питания детей раннего возраста, которые необходимо учитывать при приготовлении пищи для прикорма и выбора продуктового набора. Рекомендации по составлению рациона и кулинарные рецепты даны в соответствующем разделе данного пособия.

Рекомендуемыми типами кулинарной обработки пищи для детей являются варка, тушение и жарка без масла, гриль, приготовление в микроволновой печи, духовом шкафу. В качестве жидкости для питья при приеме пищи можно использовать в небольшом количестве кипяченую воду, компоты или морсы из фруктов и ягод без сахара, кисломолочные продукты (разведенные кипяченой водой 1:1 детям до девятилетнего возраста). При этом, чтобы не снизить необходимую густоту принимаемой пищи для прикорма, жидкости для питья не должно быть много. При составлении меню нужно учитывать ценность и разность каждого вида продукта: белок – из продуктов животного происхождения, витамины – из овощей и фруктов.

При выборе круп в период ввода прикорма желателно начинать с круп, не содержащих глютен, – рис, гречка, кукуруза. Глютен содержится в пшеничной, манной, ячменной, перловой и овсяной крупах. При отсутствии непереносимости глютена потом используют все виды круп. Крупы необходимо хорошо отваривать и перетирать через сито.

Мясо является полноценным источником железа, белка и других питательных веществ. Ребенку необходимо ежедневно давать небольшое количество любого нежирного мяса или рыбы, постепенно увеличивая его количество к первому году жизни до 30-40 граммов (размер



спичечной коробки). Мясо птиц освобождают от шкурки, а остальные виды – от жил и фасций. Можно использовать нежирную баранину, говядину, свинину, конину, мясо домашних птиц, кролика, печень и рыбу. Запрещается использование мяса диких животных и птиц. Мясо обычно вводят в рацион ребенка после овощей, круп, но не позднее семи месяцев. Сначала мясо дают в виде пюре – дважды прокрученное через мясорубку *отварное*, затем прокрученное один раз через мясорубку и позднее, начиная с девяти месяцев, мелко нарезанное или в виде котлет и фрикаделек.

Яйца используют в пищу предварительно круто сваренные и перетертые. До года рекомендуют использовать только круто сваренный желток. **Орехи** необходимо хорошо очищать и применять только в виде пасты.

Неразбавленное цельное **коровье (козье) молоко и кисломолочные продукты** не следует давать ребенку до девяти месяцев, так как они могут нанести вред кишечнику или почкам ребенка, вызвать анемию или аллергию. Небольшое количество молока можно использовать с шестимесячного возраста только для приготовления различных каш, разведя наполовину с водой. Ребенку можно давать небольшое количество кисломолочных продуктов, также наполовину разведя кипяченой водой. После девяти месяцев и старше, наоборот, рекомендуется применять необезжиренные и неразведенные цельное молоко и молочные продукты.

Овощи и фрукты лучше использовать местного производства, соки и фруктово-овощные пюре предпочтительны домашнего приготовления. Допускаются в период отсутствия свежих овощей и фруктов их консервированные, мороженые, сушеные аналоги при соблюдении правил безопасности их приготовления, использования и отсутствия в них соли и сахара.

Нет необходимости стремиться давать фрукты только в виде соков. Размятые овощи и фрукты обеспечат ребенка не только витаминами и минералами, но и полезными для здоровья компонентами, которые остаются обычно в выжатых отходах (пищевые волокна,



фитостероиды, флавоноиды). Выжатые соки из сезонных свежих и спелых фруктов оправданы в использовании в качестве жидкости для питья и только в небольшом количестве. Стоматологи рекомендуют соки разбавлять водой для профилактики кариеса зубов. Соки противопоказаны до шестимесячного возраста.

Нельзя давать соки перед сном. Необходимо помнить, что фруктовые соки содержат много фруктозы и сорбитола, из которых только 10% перевариваются и всасываются в кишечнике младенца. Большая их часть поступает в толстый кишечник, вызывая брожение, излишнее газообразование и нередко является причиной жидкого стула и кишечных колик. Особенно много сорбитола в сливовом, вишневом, абрикосовом, персиковом соках. Переоценивая этот продукт, очень часто соки употребляют в неограниченном количестве, зачастую в ущерб другой пище, и такой разбалансированный рацион не оправдан. Нужно избегать употребления производственных соков, где большое содержание сахара с небольшим добавлением непосредственно самого сока, который приносит больше вреда, чем пользы. Все производственные напитки и нектары на нашем рынке противопоказаны детям, так как представляют собой имитацию соков и являются источником только сахара и красителей.

При приготовлении бобовых (**горох, фасоль, чечевица**) для прикорма необходимо их предварительно замочить в холодной воде и слить через 12 часов. Затем их надо хорошо отварить, перетереть через сито для удаления кожицы. **Крупы (рис, гречка и т.д.)** хорошо отваривают в воде, затем перетирают через сито и доводят до готовности с добавлением молока.

Сахар, соль не рекомендуются в питании детей первых трех лет жизни. Следовательно, абсолютно нет ни единого основания давать детям раннего возраста конфеты, шоколад, сладкие печенья, вафли, сладкие напитки, а также добавлять сахар и соль в каши и другую пищу для прикорма. Соль содержится в грудном молоке в количестве, покрывающем суточную потребность ребенка, и поэтому не нужно солить пищу для ребенка, а если кормите с общего



стола, то отложите еду пораньше. Не рекомендуется детям первого года давать в пищу мед во избежание заражения ботулизмом. Таким образом, при приготовлении пищи детям раннего возраста нет необходимости добавлять соль, сахар и специи.

Детям до трех лет **не дают чай** (черный, зеленый, травяной), так как вещества, содержащиеся в нем (танины), связывают железо из потребляемой пищи и приводят к развитию у ребенка анемии (малокровие).

Безопасность приготовления пищи для прикорма и кормления ребенка

Необходимо помнить о соблюдении общих гигиенических требований как при приготовлении и хранении пищи, так и в процессе кормления ребенка.

Приготовление пищи: должны использоваться чистая кипяченая вода, чистая посуда, чистые руки и безопасные от бактериального и химического загрязнения пищевые продукты, обязательное разделение сырых и готовых продуктов в процессе приготовления.

Хранение пищи: пищу для прикорма ребенку до одного года необходимо готовить только на один прием и не хранить остатки. Пищу для детей старше года следует хранить в чистой закрытой посуде и в холодном месте (холодильнике). Обеспечить хранение продуктов в месте, недоступном для химического загрязнения и контакта с насекомыми, грызунами.

В процессе кормления должны быть чистые руки, чистая посуда и не использовать бутылочки, лучше пользоваться чашкой и ложкой. Использование бутылочек может нарушить процесс правильного прикладывания младенца к груди, повышает риск инфицирования, так как бутылочки трудно мыть, а также ограничивается общение во время кормления – менее эмоциональный контакт и активное кормление.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА:

чистые руки, чистая посуда, чистая пища и вода, правильное хранение.



3. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА С АНЕМИЕЙ И ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Во время болезни и сразу после выздоровления обеспечение должного ухода приобретает не менее важное значение, чем лечение. Больные дети раздражены и беспокойны, они теряют аппетит и интерес к пище. Без специального ухода ребенок может потерять в массе тела, и недостаточное поступление питательных веществ приведет к ухудшению его состояния. Болезнь не является противопоказанием к кормлению, даже если у ребенка понос. Кормить во время болезни надо чаще, но небольшими порциями, при этом надо стараться кормить грудью чаще и дольше. Предлагать любимую пищу, уделять больше внимания и терпения, стараться давать то же количество пищи в сутки, которое ребенок получал до болезни.

При этом ребенок должен получать ту еду, которую ел до болезни. В этот период не вводить новые продукты. Родители должны помочь ребенку восстановиться после болезни. В период выздоровления надо продолжать кормить грудью чаще и дольше днем и ночью. Если ребенок получал прикорм, необходимо уделить особое внимание питательной ценности пищи и дать ребенку лучшую еду, которую семья может себе позволить. Особенно надо быть внимательным и следить за тем, сколько ребенок съел во время каждого приема пищи. Надо всегда стараться увеличивать количество пищи, чтобы наверстать упущенное во время болезни. В этот период приобретает особое значение активное кормление и поощрение ребенка кушать больше, пока он не восстановит аппетит. Во время болезни обращайтесь всегда к медицинскому работнику и следуйте его рекомендациям.



ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА

- *Продолжать кормить и давать больше жидкости во время болезни.*
- *Кормить грудью чаще и дольше.*
- *Проявлять больше любви и терпения.*
- *Продолжать прикорм и давать пищу чаще небольшими порциями.*
- *После болезни кормить ребенка больше и чаще.*

Питание при анемии

В первые два года жизни ребенка идет бурный рост организма, и для его правильного формирования необходимо железо, поступающее через пищу. В случае недостатка железа организм ребенка использует свои запасы, истощаясь и развивая анемию. После шести месяцев жизни, помимо грудного молока, источником железа являются мясо, печень, рыба и богатые железом различные бобовые (фасоль, горох, чечевица, маш) и крупы (гречка, кукуруза, овсянка, рис и т.д.). Поэтому их необходимо вводить вовремя.

Несмотря на то что железо есть почти по всех потребляемых продуктах, нужно учитывать, что оно усваивается в организме по-разному. Это происходит из-за разного количества железа в самой еде и от особенностей усвоения железа из различных продуктов. Для лучшего усвоения и всасывания железа необходимо потреблять различные продукты, тем самым предотвращая анемию.

Хорошим источником являются мясо, печень и рыба. Железо содержится в них в большом количестве и легко усваивается организмом. Другой вид железа поступает в организм из злаковых (крупы), бобовых (фасоль, горох, маш). Всасывание этого железа в организме человека ограничено, и оно улучшается только при добавлении к ним фруктов и овощей, содержащих



витамин С. Значит, чтобы железо, содержащееся в нашей смешанной пище, лучше усваивалось, необходимо совместно потреблять различные пищевые продукты: мясо, рыбу, бобовые, крупы (рис, кукуруза, гречка), овощи и фрукты (свежие и сухофрукты). Обеспечивая как можно больше различных продуктов в пище для прикорма, вы предупреждаете развитие анемии, а если она возникла, то помогаете ее преодолеть.

Условием профилактики анемии является также ограничение в питании детей до девятимесячного возраста неразведенного цельного молока и кисломолочных продуктов. Полному исключению из рациона подлежит чай (черный, зеленый, травяной). Данный напиток не имеет питательной ценности, но существенно снижает всасывание железа из пищи, запиваемой чаем. Чай полностью исключается из рациона питания ребенка первых трех лет жизни.

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АНЕМИИ

- *Исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев жизни и продолжение грудного вскармливания до двух лет и более при обязательном введении прикорма после шестимесячного возраста (180 дней).*
- *Своевременно введенный (не позднее 180 дней) прикорм, разнообразный по продуктовому набору на каждый прием пищи.*
- *Введение мяса не позднее семи-восьми месяцев жизни в рацион питания ребенка.*
- *Исключить чай (черный, зеленый, травяной) из рациона питания ребенка до трех лет.*

Питание при пищевой аллергии

При наличии аллергии или даже при риске развития пищевой аллергии у ребенка рацион питания должен составляться строго с медработником. Перед назначением прикорма педиатр должен оценить риск развития пищевой аллергии. Риск определяется с учетом семейных



предрасположенностей (наличии аллергии у матери, отца, предыдущих детей) и любых проявлений аллергии во время беременности. Кроме того, учитывается наличие у ребенка эпизодической небольшой кожной сыпи; покраснение кожи щек; немотивированная, упорная опрелость; выраженная сухость кожи. Все это может расцениваться как фактор риска, требующего индивидуального подхода в организации питания ребенка.

Во время грудного вскармливания матерям таких детей рекомендуется исключить аллергенные продукты и не употреблять в пищу сахар, мед, шоколад, апельсины, клубнику, яйца, рыбу. Период ввода прикорма таким детям проводится особенно тщательно и строго под контролем медицинского работника. Каждый продукт вводится отдельно и в течение более длительного срока, определенного врачом для наблюдения за реакцией ребенка.

Матери рекомендуется вести пищевой дневник и записывать все, что ест ребенок в течение суток. Такой дневник ведется долго для определения продуктов, вызывающих аллергию у ребенка. Можно также при необходимости вести пищевой дневник питания матери. К продуктам, на которые чаще всего наблюдается аллергия, так называемые обязательные (облигатные) аллергены, относятся яйца, рыба, коровье молоко, цитрусовые, манная крупа, арахис, шоколад, мед, куриное мясо, клубника.

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЕЙ

- *Введение прикорма совместно с медицинским работником и составление рациона питания ребенка с учетом индивидуальных особенностей и под постоянным контролем врача.*
- *Ведение пищевого дневника.*
- *Соблюдение рекомендаций врача по исключению пищевых продуктов, вызывающих аллергию у ребенка и полноценная их замена в рационе питания ребенка.*



ПРИЛОЖЕНИЯ



ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Приложение №1

Консистенция и правила первого ввода	Грудное молоко и заменители (из чашки или ложки)	Молочные продукты (из чашки или ложки)	Другие жидкости для питья (из чашки или ложки)
6 месяцев (180 дней)			
Начинайте с 1-2 ч. л. гомогенной пищи в виде пюре, постепенно увеличивайте до 5-12 ч. л. на каждый прием пищи.	Грудное вскармливание по требованию не менее 8 раз в сутки, включая 2 ночных кормления. <i>Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 800-1000 мл.</i>	Кисломолочные продукты (в разведении с водой 1:1).	Чистая кипяченая вода.
7-9 месяцев			
Протертая и хорошо перемешанная пища. Кусочки фруктов для практики жевания.	Грудное вскармливание по требованию 6 раз в сутки или около 600 мл, включая ночное кормление. <i>Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 500 мл.</i>	Творог, кисломолочные продукты (в разведении с водой 1:1), твердые сыры.	Чистая кипяченая вода, хорошо растворенные соки.
9-12 месяцев			
Мелко нарезанная пища. Кусочки хлеба, сухарик, кусочек фрукта, овощи.	Грудное вскармливание по требованию 5-6 раз в сутки или около 550 мл, включая ночное кормление. <i>Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 500 мл.</i>	1-2 вида молочных продуктов в день: творог, твердый сыр, цельное молоко, кисломолочные продукты.	Чистая кипяченая вода, различные соки, несладкие компоты (без сахара).



ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель	Овощи и фрукты	Мясо, рыба, яйца, бобовые	Пища, которую необходимо избегать!
6 месяцев			
Не содержащие глютен крупы: рис, гречка, кукуруза; картофельное пюре.	Пюре из мягких фруктов: бананы, яблоки, груши, персики. Пюре из овощей, подвергнутых кулинарной обработке: морковь, репа, тыква, различная капуста (цветная, белокочанная, брюссельская), пастернак (лучше комбинации различных овощей).	Пюре из бобовых (хорошо проваренные и перетертые, с удалением кожицы). Пюре из нежирной говядины, баранины, конины, свинины, мяса кур, индюка.	Цельное коровье или козье, овечье молоко; яйца, все виды орехов и семечек; фруктовые соки и цитрусовые, рыба и морепродукты; манная, ячневая, пшеничная, овсяная крупа, геркулес, пшеничная, ржаная, ячменная мука; добавление сахара, меда, соли, специй; все виды чая (черный, зеленый, травяной). Пища, рекомендованная для 6-9 и 9-12 месяцев.



7-9 месяцев

<p>Все виды круп, макаронные изделия, тесто, хлеб, сухари.</p>	<p>Мягкие фрукты: кусочки дыни, банана, персика. Слегка подвергнутые кулинарной обработке и размятые овощи: морковь, тыква, репа, помидоры, зеленый лук, зеленый горох.</p>	<p>Хорошо проваренный фарш из нежирной мякоти говядины, баранины, конины, свинины, мяса кур, индюка, печени, рыбы. Бобовые, хорошо проваренные и перетертые (без кожицы); круто сваренное яйцо (только желток), орехи в виде пасты.</p>	<p>Цельное коровье или козье, овечье молоко для питья (только для приготовления каш, разведённое 1/2); добавление сахара, меда, соли, специй; использование мягких сыров (только твердые), целых орехов (только в виде паст); все виды чая (черный, зеленый, травяной). Пища, рекомендованная для 9-12 месяцев.</p>
--	---	---	---

9-12 месяцев

<p>Все виды круп, макаронные изделия, тесто, хлеб (в том числе из муки грубого помола), сухари.</p>	<p>Кусочки свежих фруктов, слегка подвергнутые кулинарной обработке овощи.</p>	<p>Хорошо проваренные и мелко нарезанные нежирная говядина, баранина, конина, свинина, печень, рыба, мясо кур, индюка, бобовые (без кожицы); круто сваренное яйцо (предпочтительно желток). Орехи в виде пасты.</p>	<p>Разведенное коровье или козье, овечье молоко; сладкие негазированные и газированные напитки, мед, сахар, сладости, конфеты, печенье; соль и специи; все виды чая (черный, зеленый, травяной).</p>
---	--	---	--



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИКОРМА



КАШИ ДЛЯ ПРИКОРМА

1. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



- рис - 30,0
 - молоко - 100,0
 - сливочное масло - 5,0
 - вода - 200,0
- Выход: 100,0

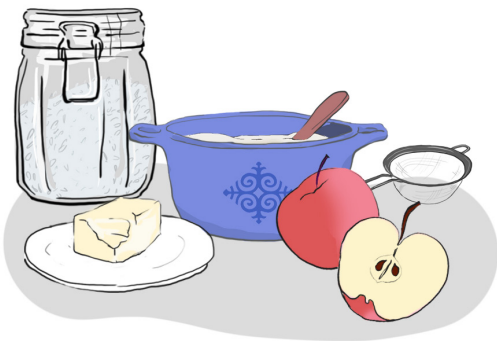
Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
177	1.77

Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока не станет мягким (20-25 минут). По мере выкипания добавляют понемногу воду так, чтобы к концу варки осталось разваренного риса вместе с отваром не более одного стакана.

Рис горячим протереть через сито, добавить горячее, но некипяченое молоко, размешать и протереть еще раз, чтобы не было комков. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.



2. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ С ЯБЛОКАМИ



Сварить рисовую кашу (рецепт №1) и добавить натертое яблоко.

- рис - 30,0
- молоко - 100,0
- вода - 200,0
- сливочное масло - 5,0
- яблоки - 30,0

Выход: 120,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

189

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1.89



3. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ С СУХОФРУКТАМИ



- рис - 30,0
- молоко - 100,0
- сухофрукты - 10,0
- сливочное масло - 5,0
- вода - 200,0

Выход: 120,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
196	1,96

Сварить рисовую кашу (рецепт №1). Приготовить фруктовое пюре. Для этого сушеные фрукты промыть, положить в кастрюлю, налить немного воды, закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне. Когда фрукты станут мягкими, протереть через сито. Готовую рисовую кашу смешать с фруктовым пюре.



4. РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ



- вода – 300,0
- рис – 30,0
- тыква – 50,0
- сливочное масло – 5,0
- растительное масло – 5,0
- яблоки – 30,0

Выход: 140,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
147	1.47
12. 171	1.71

Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить промытый рис и растительное масло, залить холодной водой (1 стакан) и варить до тех пор, пока рис и тыква не сделаются мягкими (25-30 минут). В готовую кашу положить сливочное масло, натертое яблоко и тщательно перемешать.



5. ПШЕННАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



- пшено – 30,0
- вода – 200,0
- масло сливочное – 5,0
- молоко – 100,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
183	1,83

Перебрать и промыть пшено, перетирая руками, в теплой воде, сменяя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Залить вымытую крупу водой и молоком, после чего варить 25-30 минут.

Разваренное пшено протереть горячим через сито, добавить оставшееся горячее молоко, перемешать и снова протереть, чтобы не было комков. После этого варить кашу, помешивая, еще 2 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.



6. РИСОВАЯ КАША ДЛЯ ГАРНИРА



Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой или мясным бульоном и варить при слабом кипении 20 минут. Затем добавить масло и продолжать варку, изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу вверх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 20-25 минут. Подавать в качестве гарнира.

- рис – 20,0
- масло сливочное – 5,0
- вода – 120,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
94	0,94



7. КАША ГРЕЧНЕВАЯ



- гречневая крупа – 10,0
- молоко – 100,0
- масло сливочное – 5,0
- вода – 200,0

Выход: 100,0

Крупу перебрать, слегка подсушить на сковороде в жарочном шкафу или на плите, всыпать в кипящую воду и варить 1 час. Затем добавить сырое молоко и продолжать варку при слабом кипении еще 2-3 минуты. В готовую кашу положить масло и тщательно перемешать.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
116	1,16



8. КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ



- пшено – 25,0
- тыква – 50,0
- молоко – 100,0
- вода – 200,0
- масло сливочное – 5,0

Выход: 120,0

Сварить пшеничную кашу. Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками и сварить, добавив воды до мягкости в закрытой посуде. Разваренную тыкву протереть через сито. Полученное пюре смешать с готовой кашей, затем, помешивая, проварить в течение 5-10 минут. При подаче положить сливочное масло и хорошо перемешать. Кашу с тыквой можно приготовить также из риса, пшеничной или манной крупы.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

1,77

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,77



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ, КРУП, МЯСА



МЯСНЫЕ/РЫБНЫЕ ПЮРЕ, ФРИКАДЕЛЬКИ, ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

1. ПЮРЕ ИЗ МЯСА



- мясо сырое – 140,0
- растительное масло – 5,0
- бульон костный – 82,0

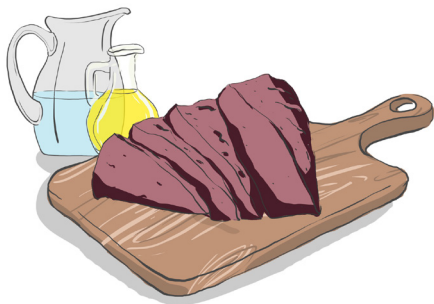
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
218	2,18

Мясо (нежирная говядина, баранина или конина) тщательно промыть в проточной воде, очистить от пленок. Нарезать небольшими кусочками, залить водой и отварить до готовности. Остывшее мясо перевернуть дважды через мясорубку, протереть через мелкое сито, добавить бульон, довести до кипения, влить растительное масло. Затем все тщательно перемешать, снять с огня.



2. ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ



- печень – 100,0
- вода – 50,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
148	1,48

Говяжью (телячью) печень промыть в проточной воде, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить в сливочном масле, добавить воду и тушить в духовке 7-10 минут в закрытой кастрюле. Охлажденную печень пропустить дважды через мясорубку, протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло, тщательно перемешать.



3. КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЛИ ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ



- мясо сырое – 120,0
- хлеб пшеничный – 5,0
- масло растительное – 5,0

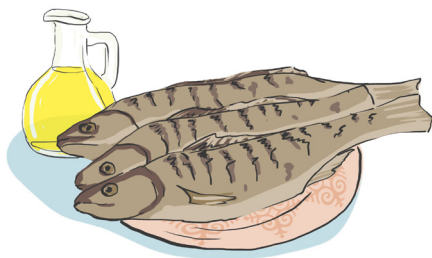
Выход: 100,0

Мясо очищают от пленок, жира, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в холодной воде хлеб (лучше сухари), вторично пропускают через мясорубку, добавляют немного воды, хорошо взбивают и разделяют на котлеты. Их укладывают на противень или сковородку, смазанную маслом, подливают немного холодного бульона, прикрывают крышкой и тушат в духовом шкафу до готовности.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
201	2,01



4. ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ



- рыба (треска) – 120,0
- хлеб пшеничный – 20,0
- масло растительное – 8,0

Выход: 100,0

Рыбу (филе) судака, щуки или сома освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить растительное масло, взбить миксером. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовой шкаф или на очень медленный огонь на 20-30 минут.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

195

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,95



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, КРУП С ДОБАВЛЕНИЕМ МЯСА

1. ПЕЧЕНЬ С РИСОМ



- печень – 57,0 г.
- молоко – 34,0
- масло растительное – 10,0
- рис – 7,0
- бульон мясной – 10,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Рис очистить, тщательно промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой (1 стакан) с добавлением одной чайной ложки растительного масла и варить до тех пор, пока рис не сделается мягким. В пюре из печени добавить отварной рис, мясной бульон, тщательно перемешать, довести до кипения, влить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

183

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,83



2. ПЕЧЕНЬ С КАРТОФЕЛЕМ



- печень – 57,0
- картофель – 37,0
- молоко – 34,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Картофель тщательно вымыть щеткой и удалить глазки, очистить, отварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть в горячем виде через сито, добавить горячее молоко, хорошо взбить, довести до кипения. В пюре из печени добавить картофельное пюре, тщательно размешать, довести до кипения. Готовое блюдо заправить растительным маслом.



3. ПЕЧЕНЬ С МОРКОВЬЮ И РИСОМ



- печень – 45,0
- рис – 34,0
- масло растительное – 5,0
- морковь – 54,0
- молоко – 30,0
- бульон мясной – 10,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
230	2,3

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками, залить кипящей водой так, чтобы она прикрывала овощ. Варить на слабом огне до готовности в течение 30 минут. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, кипятить 2-3 минуты. В пюре из печени добавить морковное пюре, отварной рис (см. рецепт №6), мясной бульон, тщательно перемешать, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.



4. МЯСО С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



- говядина – 49,0
- картофель – 14,0
- морковь – 7,0
- кабачки – 11,0
- тыква – 12,0
- зеленый горошек – 9,0
- молоко – 10,0
- масло растительное – 5,0
- рис – 8,0
- мука пшеничная – 23,0
- бульон мясной – 15,0

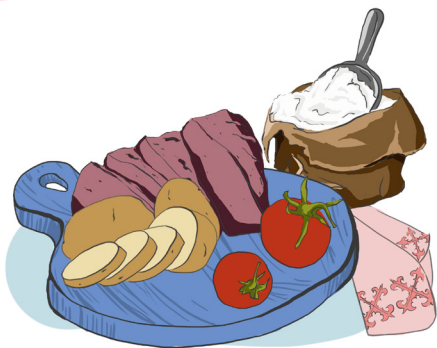
Выход: 100,0

Приготовить пюре из говядины, как указано в рецепте №1. Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. Отварить рис (рецепт №6). Смешать пюре из говядины, овощное пюре, отварной рис, мясной бульон и довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
226	2,26



5. ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ



- печень говяжья – 24,0
- картофель – 14,0
- морковь – 12,0
- молоко – 10,0
- масло сливочное – 5,0
- масло растительное – 5,0
- рис – 13,0
- томат-пюре, 12% – 3,0
- мука пшеничная – 2,0
- бульон мясной – 40,0

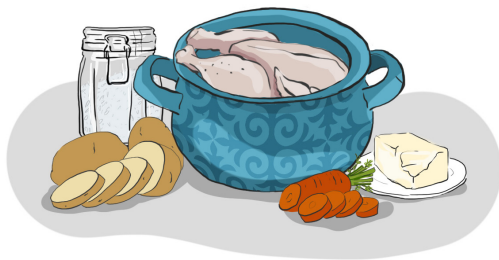
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
185	1,85

Сварить пюре из печени и риса, как указано в рецептах №2, 3. Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда морковь прокипит в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и довести до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. Смешать пюре из печени, овощное пюре, отварной рис, мясной бульон, смешанную со сливочным маслом муку пшеничную и кипятить 2-3 минуты. В готовое пюре добавить растительное масло.



6. КУРИЦА С ОВОЩАМИ



- мясо курицы – 92,0
- картофель – 14,0
- морковь – 19,0
- молоко – 10,0
- масло сливочное – 5,0
- рис – 3,0
- мука пшеничная – 2,0
- бульон мясной – 30,0

Выход: 100,0

Сварить бульон из куриного мяса. Сваренное мясо курицы пропустить дважды через мясорубку, положить в бульон, добавить овощное пюре, отварной рис (см. рецепт №6) и смешанную со сливочным маслом муку. Хорошо перемешать, кипятить в течение 2-3 минут, добавить горячее молоко и довести до кипения.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

293

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

2,93



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП



1. КАБАЧКИ С МОЛОКОМ



- кабачки – 30,0
- молоко – 60,0
- масло сливочное – 5,0
- мука пшеничная – 7,0
- масло растительное – 5,0

Выход: 100,0

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Кабачки протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

138

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,38



2. ТЫКВА С МАННОЙ КРУПОЙ



- тыква – 74,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0
- крупа манная – 3,0

Выход: 100,0

Тыкву очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого всыпать крупу, налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30-40 минут. В готовую тыкву, тушеную с манной крупой, добавить растительное масло и довести до кипения.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

85

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,85



3. МОРКОВЬ С РИСОМ



- морковь – 50,0
- рис – 7,0
- молоко – 40,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
95	0,95

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить морковь в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Рис очистить, перебрать, промыть несколько раз. После чего положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить одну чайную ложку растительного масла и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, отварной рис, довести до кипения.



4. ТЫКВА С РИСОМ



- тыква – 70,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0
- рис – 13,0

Выход: 100,0

Тыкву очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Сварить рис, как указано в рецепте №3. Тыкву протереть через сито, добавить горячее молоко, отварной рис и довести до кипения. В слегка остывшее пюре положить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

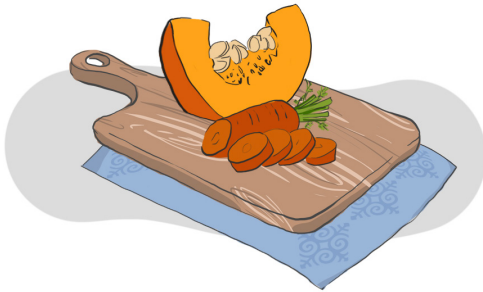
115

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,15



5. ТЫКВА С МОРКОВЬЮ



- тыква – 60,0
 - молоко – 50,0
 - морковь – 60,0
- Выход: 100,0

Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипятка, варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Затем протереть их горячими через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

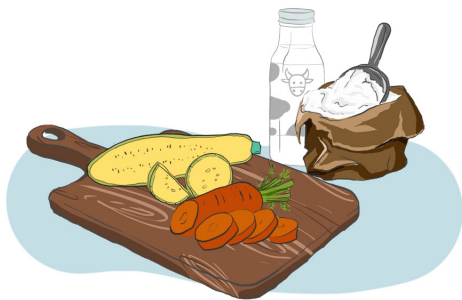
58

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,58



6. КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ



- кабачки – 30,0
- морковь – 20,0
- молоко – 50,0
- масло сливочное – 5,0
- мука пшеничная – 8,0

Выход: 100,0

Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое блюдо добавить масло сливочное.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

95

0,95



7. ПЮРЕ ОВОЩНОЕ



Морковь, кабачки или тыкву, репчатый лук промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое пюре положить растительное масло и размешать так, чтобы пюре получилось без комков.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
152	1,52

- картофель – 30,0
- морковь – 20,0
- кабачки или тыква – 20,0
- лук репчатый – 5,0
- зеленый горошек – 5,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0
- сливочное масло – 5,0
- мука пшеничная – 7,0

Выход: 100,0



8. ОВОЩИ С РИСОМ



- картофель – 23,0
- морковь – 19,0
- лук репчатый – 5,0
- петрушка – 0,7
- молоко – 45,0
- растительное масло – 5,0
- рис – 3,0
- тыква – 20,0
- сливочное масло – 4,0
- мука пшеничная – 2,0
- томат-пюре, 12% – 10,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из овощей, как указано в рецепте №7. Сварить рис, как указано в рецепте №3. Горячие овощи протереть через сито, добавить смешанную со сливочным маслом муку, отварной рис, горячее молоко, довести до кипения. В готовое, чуть остывшее пюре добавить растительное масло.



9. ОВОЩНОЕ АССОРТИ «ОСЕННЕЕ»



Приготовить пюре из овощей, как указано в рецепте №7. Горячие овощи протереть через сито, добавить воду и довести до кипения. В готовое блюдо добавить растительное масло.

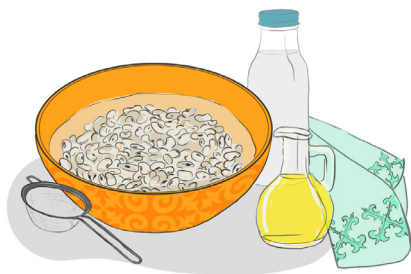
- картофель – 20,0
- морковь – 20,0
- свекла – 28,0
- капуста – 24,0
- томатная паста, 30% – 0,5
- масло растительное – 2,0
- вода – 60,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
84	0,84



10. ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ



- фасоль белая – 50,0
- молоко – 150,0
- масло растительное – 5,0
- вода – 600,0

Выход: 100,0

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не станет мягкой. Разваренную фасоль протереть через сито, убрать кожуру, добавить кипяченое молоко и варить в течение 5 минут. В готовое блюдо добавить растительное масло. Для приготовления пюре лучше употреблять фасоль белую, т.к. цветная фасоль придает пюре темную окраску.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

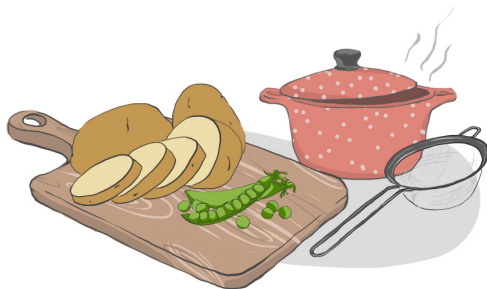
136

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,36



11. КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



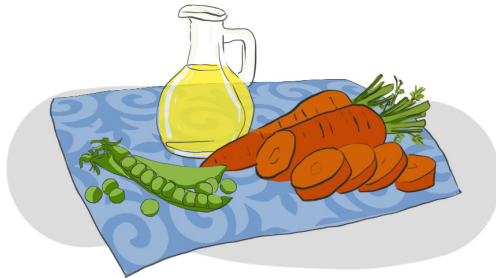
- картофель – 90,0
- горошек зеленый консервированный – 40,0
- масло растительное – 5,0
- молоко – 50,0

Выход: 100,0

Картофель тщательно промыть щеткой, очистить, отварить до готовности. Протереть горячий картофель через сито. Добавить горячее молоко, постепенно размешивая. Консервированный зеленый горошек прокипятить вместе с отваром, откинуть на дуршлаг, смешать с картофельным пюре, прокипятить. В пюре положить растительное масло.



12. МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



- морковь – 80,0
- горошек зеленый консервированный – 30,0
- мука пшеничная – 5,0
- масло сливочное – 5,0
- молоко – 50,0

Выход: 100,0

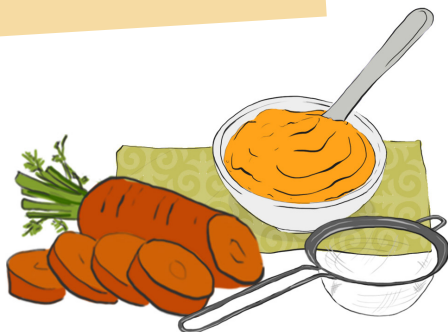
Мытую морковь очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока не станет мягкой. Затем добавить зеленый горошек, залить горячим молоком, положить небольшие кусочки масла, смешанные с мукой, и, помешивая, прокипятить 8-10 минут.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
125	1,25



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ

1. ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ



- морковь – 130,0
- Выход: 100,0

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощ в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Горячую морковь протереть через сито.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
43	0,43



2. ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ



- тыква – 120,0

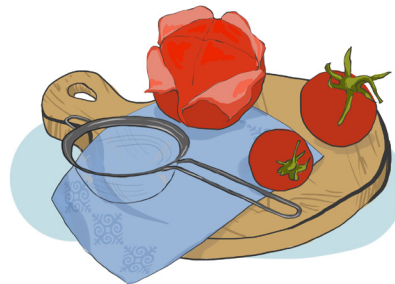
Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
25	0,25

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Горячую тыкву протереть через сито.

3. ТОМАТЫ ПРОТЕРТЫЕ



- помидоры – 115,0

Выход: 100,0

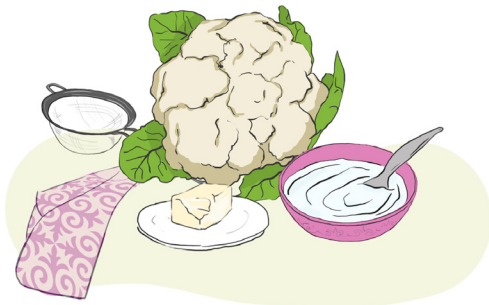
Химический состав

Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
20	0,2

Спелые, без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, протереть ложкой из нержавеющей стали через сито, отделяя кожицу.



4. ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



- капуста цветная – 150,0
- мука пшеничная – 5,0
- масло сливочное – 5,0
- молоко – 50,0

Выход: 100,0

Кочан капусты разрезать на части, промыть несколько раз в холодной воде, положить в крутой, чуть подсоленный кипяток и варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг и дать полностью стечь отвару. В миске или глубокой тарелке перемять капусту столовой вилкой так, чтобы она приняла вид мелкозернистой каши. После этого положить капусту в кастрюлю с кипящим молоком, прибавить маленькими кусочками сливочное масло, перетертое с мукой, и, непрерывно помешивая, прокипятить.

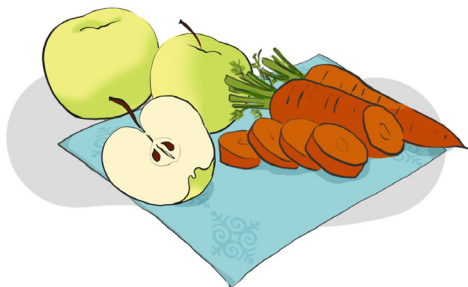
Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
116	1,16



ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ



1. МОРКОВЬ С ЯБЛОКАМИ



- морковь – 70,0
- яблоки свежие – 50,0

Выход: 100,0

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощ в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Спелые, без пятен яблоки тщательно вымыть, обдать кипятком, снять тонким слоем кожицу. Протереть на мелкой терке морковь и яблоки.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
44	0,44



2. МОРКОВЬ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ



- морковь – 50,0
- тыква – 20,0
- яблоки свежие – 40,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Морковь и тыкву тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощи в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая. Спелые, без пятен яблоки тщательно вымыть, добавить к овощам и продолжать варку в течение 10 минут. После этого протереть овощи и яблоки, довести их до кипения. В остывшее пюре добавить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

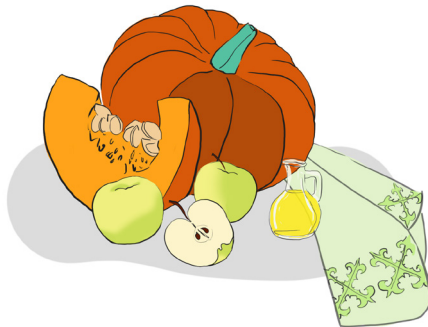
82

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,82



3. ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ



- тыква – 60,0
- яблоки свежие – 50,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, вымыть и нарезать ломтиками. Залить тыкву водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 минут. После этого протереть тыкву и яблоки, прокипятить. В слегка остывшее пюре добавить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

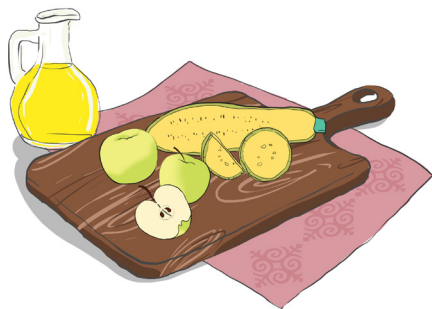
78

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,78



4. КАБАЧКИ С ЯБЛОКАМИ



- кабачки – 60,0
- яблоки свежие – 60,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Кабачки, яблоки очистить от семян и кожицы, промыть холодной водой. Кабачки залить водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 минут. После этого протереть кабачки и яблоки и прокипятить. В слегка остывшее пюре положить растительное масло.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

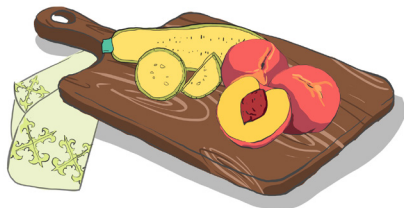
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

84

0,84



5. КАБАЧКИ С ПЕРСИКАМИ



- кабачки – 60,0
- персики свежие – 65,0

Выход: 100,0

Кабачки промыть холодной водой, очистить, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Овощи протереть через сито, довести до кипения. Спелые персики тщательно вымыть, снять тонким слоем кожицу, натереть на мелкой терке. Смешать пюре из кабачков и персиков.

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
41	0,41



6. СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ



- свекла – 80,0
- яблоко свежее – 50,0
- масло растительное – 5,0
- молоко – 20,0

Выход: 100,0

Свеклу тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, сварить в воде до мягкости, затем очистить от кожицы, обдать кипятком и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Яблоки разрезать на четыре части, удалить семечки и натереть. Прибавить к яблочному пюре измельченную свеклу, молоко, все смешать и прокипятить.

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

109

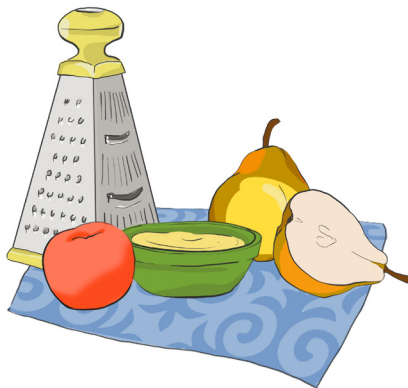
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,09



ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

1. ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (ГРУШ)



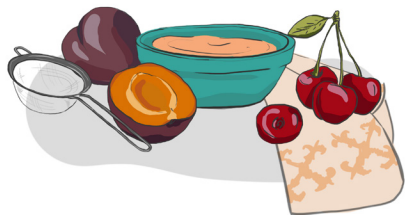
- яблоки (груши) – 125,0

Выход: 100,0

Спелые, без пятен яблоки (груши) тщательно вымыть, обдать кипятком, снять тонким слоем кожицу, натереть на мелкой терке.



2. ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ (СЛИВЫ)



- вишни (сливы) – 125,0

Выход: 100,0

Спелые вишни (сливы) перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, удалить косточки, протереть ложкой из нержавеющей стали через сито, отделяя кожицу. Если плоды кислые, то можно добавить сахар по вкусу.

3. ПЮРЕ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ (ИЛИ ЯБЛОК)



- абрикосы сушеные или яблоки – 100,0
- вода – 200,0

Выход: 100,0

Сушеные абрикосы или яблоки промыть два-три раза в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и оставить для набухания на 3-5 часов. Затем варить фрукты в той же воде в закрытой посуде, пока они не станут мягкими. Готовые фрукты протереть через сито.



СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

1. СЛИВОВЫЙ



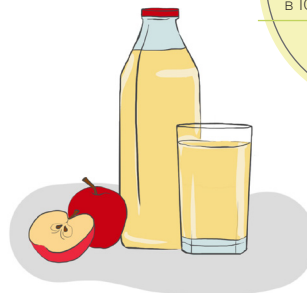
Химический состав

Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
50	0,5

- слива свежая – 125,0
- Выход: 100,0

Сливы перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.

2. ЯБЛОЧНЫЙ



Химический состав

Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
55	0,55

- яблоки свежие – 130,0
- Выход: 100,0

Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю (сок отжимают путем надавливания ложкой из нержавеющей стали или серебряной или фаянсовым пестиком в марлевый мешочек).



3. ВИШНЕВО-ЧЕРЕШНЕВЫЙ



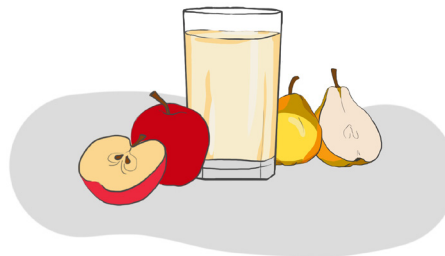
- вишня свежая – 70,0
- черешня свежая – 70,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
66	0,66

Вишню с черешней перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.

4. ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНЫЙ



- груши свежие – 90,0
- яблоки свежие – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
63	0,63

Спелые яблоки и груши тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на терке. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.



5. АБРИКОСОВЫЙ



- абрикосы свежие – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
48	0,48

Отобрать спелые абрикосы, промыть холодной водой, очистить от косточек, выжать сок с помощью соковыжималки.

6. ВИШНЕВЫЙ



- вишня свежая – 125,0

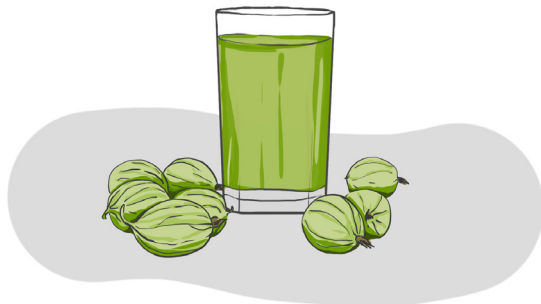
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
58	0,58

Вишню промыть, очистить от косточек, выжать сок с помощью соковыжималки.



7. КРЫЖОВНИКОВЫЙ



- крыжовник свежий – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
37	0,37

Спелый крыжовник очистить от плодоножек, промыть холодной водой, приготовить сок с помощью соковыжималки.

8. КРАСНОСМОРОДИНОВЫЙ



- красная смородина свежая – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
47	0,47

Красную смородину перебрать, очистить от плодоножек, промыть холодной водой. Выжать сок с помощью соковыжималки.



9. ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- черная смородина – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
44	0,44

Черную смородину очистить от плодоножек, промыть холодной водой. Выжать сок с помощью соковыжималки.

10. СЛИВОВО-АБРИКОСОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- абрикосы свежие – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
59	0,59



11. СЛИВОВО-ВИШНЕВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- вишня свежая – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
65	0,65

12. СЛИВОВО-ВИНОГРАДНЫЙ



- слива свежая – 75,0
- виноград свежий – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
72	0,72



13. СЛИВОВО-ПЕРСИКОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- персики свежие – 80,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
63	0,63

14. СЛИВОВО-ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- черная смородина свежая – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
53	0,53



15. СЛИВОВО-ЯБЛОЧНЫЙ



- слива свежая – 65,0
- яблоки свежие – 30,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
57	0,57

16. ЧЕРЕШНЕВО-ВИШНЕВЫЙ



- черешня свежая – 75,0
- вишня свежая – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
71	0,71



17. ЧЕРЕШНЕВО-СМОРОДИНОВЫЙ

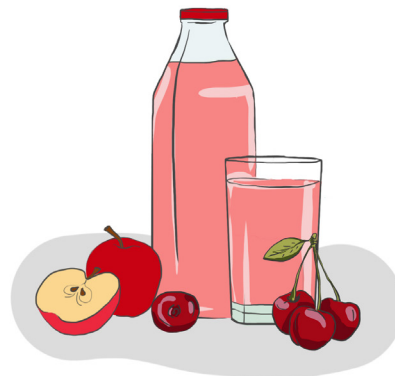


- черешня свежая – 90,0
- черная смородина свежая – 15,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
62	0,62

18. ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ



- яблоки – 75,0
- вишня – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
62	0,62



19. ЯБЛОЧНО-ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- яблоки – 65,0
- черная смородина – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
50	0,5

20. ЯБЛОЧНО-КРАСНОСМОРОДИНОВЫЙ



- яблоки – 65,0
- красная смородина – 65,0

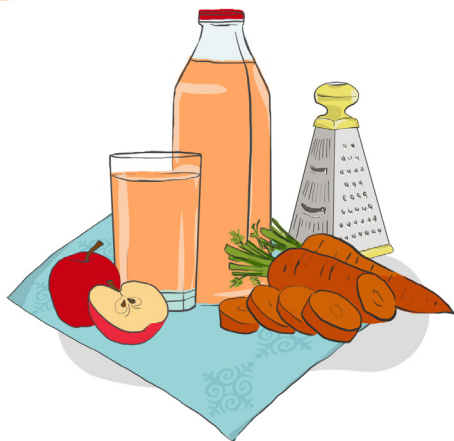
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
52	0,52



ПЛОДОВО-ОВОЩНЫЕ СОКИ

21. МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ



- морковь – 95,0
- яблоки – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

62

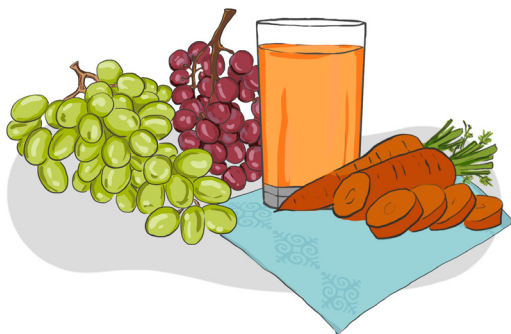
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,62

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок с помощью соковыжималки или через марлю вперекрутку. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю. Смешать яблочный и морковный соки.



22. МОРКОВНО-ВИНОГРАДНЫЙ



- морковь – 65,0
- виноград – 70,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
76	0,76

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, очистить, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок с помощью соковыжималки или через марлю вперекрутку. Виноград очистить от веточек, промыть холодной водой, обдать кипятком, освободить от косточек, размять ложкой, положить в марлю и выжать сок. Смешать морковный и виноградный соки



23. ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ



• томаты – 110,0

• яблоки – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

47

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

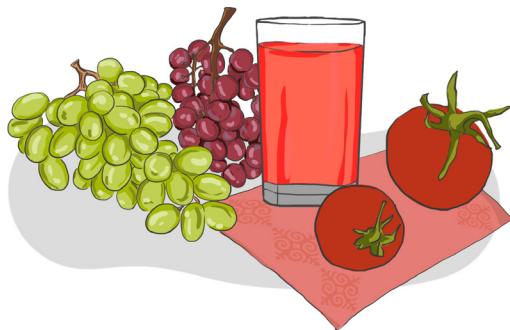
0,47

Спелые помидоры промыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать из них сок через марлю вперекрутку. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю. Смешать томатный и яблочный соки.



24. ТОМАТНО-ВИНОГРАДНЫЙ

- томаты – 110,0
 - виноград – 70,0
- Выход: 100,0



Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

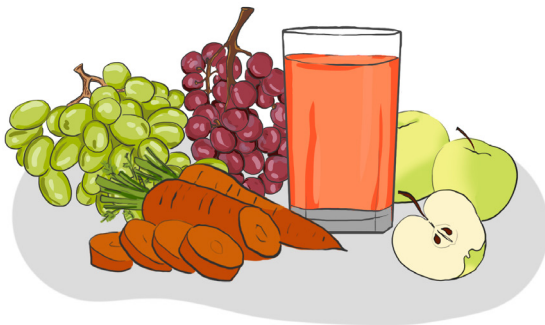
64

0,64

Спелые помидоры промыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать из них сок через марлю вперекрутку. Виноград очистить от веточек, промыть холодной водой, обдать кипятком, освободить от косточек, размять ложкой, положить в марлю и выжать сок. Смешать томатный и виноградный соки.



25. МОРКОВНО-ПЛОДОВЫЙ СОК



- морковь – 65,0
- яблоки – 50,0
- виноград – 50,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

75

0,75

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, выжать сок с помощью соковыжималки. Смешать морковный, яблочный и виноградный соки.



26. ТЫКВЕННО-АБРИКОСОВЫЙ



- тыква – 65,0
 - абрикосы – 65,0
- Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

38

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,38

Тыкву промыть холодной водой, очистить, обдать кипятком, выжать сок с помощью соковыжималки. Отобрать спелые абрикосы, промыть, обдать кипятком, отделить от косточек, приготовить сок из мякоти. Смешать тыквенный и абрикосовый соки.



ОВОЩНЫЕ СОКИ

27. ТОМАТНЫЙ



- томаты – 160,0
- Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

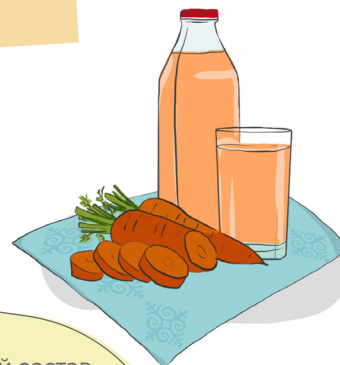
28

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,28

Спелые, без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю.

28. МОРКОВНЫЙ



- морковь – 130,0
- Выход: 100,0

Химический состав

Энергетическая
плотность (ккал)
в 100 граммах

43

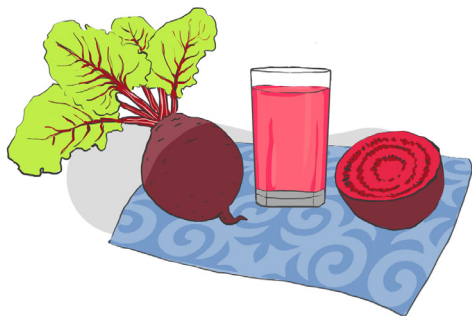
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,43

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.



29. СВЕКОЛЬНЫЙ



- свекла – 140,0
- Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
57	0,57

Свеклу тщательно вымыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.

30. ТЫКВЕННЫЙ



- тыква – 140,0
- Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
29	0,29

Тыкву тщательно вымыть щеткой, очистить от кожуры и семян, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.



31. КАПУСТНЫЙ



- капуста белокочанная – 250,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергетическая плотность (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
16	0,16

Капусту вымыть, очистить, еще раз вымыть, обдать кипятком, тонко нарезать, слегка посолить, подавить ложкой из нержавеющей стали, сложить в марлю или соковыжималку и выдавить сок.



